

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari latihan squat dengan metode piramid sistem terhadap peningkatan *power* otot tungkai seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dengan menggunakan metode piramid sistem yang diterapkan pada bentuk latihan squat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan maka saran-saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih, atlet, maupun pembina olahraga lainnya dalam pembuatan program latihan khususnya latihan *power* otot tungkai dapat menerapkan latihan squat dengan menggunakan metode piramid sistem karena metode tersebut memberikan pengaruh yang lebih efektif dalam peningkatan *power* otot tungkai.
2. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel laki-laki, diharapkan kedepannya dilakukan penelitian yang menggunakan *gender* perempuan, sehingga hasil penelitian bisa dibandingkan antara hasil program latihan laki-laki dan perempuan, khususnya latihan untuk meningkatkan *power* tungkai, dan latihan *power* otot lainnya pada umumnya.
3. Diharapkan kedepannya dilakukan penelitian dengan metode latihan yang lain, sehingga hasil penelitian dapat dilakukan sebagai alternatif atau variasi agar meminimalisir kejenuhan dalam menjalankan program latihan.

4. Prestasi yang optimal bukan hanya bisa dicapai dengan latihan yang keras, akan tetapi yang tidak kalah penting adalah kualitas program latihan yang dijalannya.
5. Dan untuk terakhir dilakukan penelitian tentang program-program baru sehingga dapat menunjang prestasi para atlet lebih maju dan berprestasi semaksimal mungkin.